

随·身·查·系·列

龚 仆 主编

中华中医药学会会员
北京大医康民中医药研究院
院长

中华人民共和国
医师执业证书号
141420500000582



一用就灵养身

小功法

- 一日养生小功法
- 四季养生小功法
- 保健强身小功法
- 美容美体小功法
- 特殊人群小功法



化学工业出版社

随·身·查·系·列

龚仆 主编

一用就灵养生小法

随身查



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

一用就灵养生小功法随身查/龚仆主编. —北京:
化学工业出版社, 2013.11

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-18113-8

I. ①一… II. ①龚… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第177520号

责任编辑: 胡 敏 肖志明

责任校对: 战河红

装帧设计: 瑞雅书业

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/64 印张 5 字数 140千字

2013年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究



你健康吗？6个小功法一测便知 / 1

- ☉ 双手上下背后相握 / 1
- ☉ 反握手腕胸前翻转 / 2
- ☉ 燕式平衡 / 3
- ☉ 单腿站立 / 4
- ☉ 手臂体前平举放纸测试 / 5
- ☉ 垫高站立前俯 / 6

第一章 一日养生小功法

晨起 / 8

- ☉ 相关经穴 / 8
- ☉ 小功法演示 / 9
- 轻推面部 / 9
- 掌抓头部 / 10

- 顶头抬背 / 10
- 展开臂腿 / 11
- 展双臂侧弯腰 / 11
- 跪坐叩首 / 12
- 掌搓颈部 / 12



扩展胸部 / 13

交叉捶打腰肩 / 14

摇动下身 / 15

头曲上身 / 15

床上运动 / 16

缩唇 / 17

午后 / 18

☞ 小功法演示 / 18

梳头 / 18

转颈 / 18

搓面 / 19

弯腰 / 19

击掌 / 20

睡前 / 21

☞ 相关经穴 / 21

☞ 小功法演示 / 22

按摩昆仑穴、太溪穴、
涌泉穴 / 22

药物泡足 / 22

单腿跪伸展 / 23

完全式呼吸 / 24

第二章 四季养生小功法

春季 / 26

- ☞ 养肝循经方 / 26
- ☞ 保肝腧穴方 / 26
- ☞ 养肝伸筋腧穴方 / 27
- ☞ 防风腧穴方 / 28

夏季 / 30

- ☞ 养心循经方 / 30
- ☞ 养脾循经方 / 30

- ☞ 养心脾腧穴方 / 31

- ☞ 养阳腧穴方 / 32

秋季 / 34

- ☞ 循经养生疗疾 / 34
- ☞ 腧穴养生疗疾 / 35

冬季 / 36

- ☞ 循经养生疗疾 / 36
- ☞ 腧穴养生疗疾 / 37

第三章 从头到脚养生保健小功法

头部 / 40

- ☞ 小功法演示 / 40
- 高桥式健脑操 / 40
- 提升智力的手指操 / 46
- 指掌运动 / 49

面部 / 51

- ☞ 相关经穴 / 51

- ☞ 小功法演示 / 52

搓擦面部 / 52

推搓脸部五官 / 53

眼部 / 54

- ☞ 小功法演示 / 54

眼部按摩操 / 54

炯炯有神操 / 55

按揉眼部运动 / 56



鼻部 / 57

☞ 相关经穴 / 57

☞ 小功法演示 / 57

按摩鼻部运动 / 57

搓擦鼻部运动 / 58

耳部 / 59

☞ 相关经穴 / 59

☞ 小功法演示 / 60

耳部按摩 / 60

耳部养生操 / 61

翻揉耳郭小功法 / 63

掩耳鸣鼓小功法 / 63

唇齿部 / 64

☞ 小功法演示 / 64

牙齿运动 / 64

润唇运动 / 65

颈部 / 66

☞ 相关经穴 / 66

☞ 小功法演示 / 67

拿捏颈前 / 67

抵御风邪的保健操 / 68

臂部 / 69

☞ 相关经穴 / 69

☞ 小功法演示 / 70

点穴通经术 / 70

屈肘伸筋 / 70

手臂挥舞 / 71



胸部 / 73

☞ 相关经穴 / 73

☞ 小功法演示 / 73

扩胸推擦天突穴、
缺盆穴 / 73

护胸运动 / 74

腹部 / 75

☞ 相关经穴 / 75

☞ 小功法演示 / 76

摩按腹络 / 76

腹式呼吸法 / 77

双手摩肚脐养生操 / 78

三指摩腹运动 / 79

手部 / 80

☞ 小功法演示 / 80

响指运动 / 80

夹指尖运动 / 80

扳手运动 / 81

加法手指操 / 82

减法手指操 / 83

导引手部运动 / 85

十指交叉翻转运动 / 86

绳缠五指运动 / 87

旋指运动 / 88

双手平衡运动 / 88

对抗手部运动 / 89

女性养生疗疾手部
运动 / 90

脊柱 / 92

☞ 小功法演示 / 92

展脊提神基本运动 / 92

脊柱健身操 / 93

展臂拉脊操 / 95

腰部 / 96

☞ 小功法演示 / 96

双手攀足 / 96

叩首式运动 / 97

身腿结合操 / 97

扭腰强肾操 / 98

下肢 / 100

☞ 相关经穴 / 100

☞ 小功法演示 / 101

揉腿捏足 / 101

拍打大小腿双侧 / 102

摩足压穴 / 103

推搓下肢 / 104

第四章 实用祛病小功法

头痛 / 106

☞ 相关经穴 / 106

☞ 小功法演示 / 107

缓解头痛的按摩操 / 107

头颈部活动操 / 108

失眠 / 110

☞ 小功法演示 / 110

弯腰运动 / 110

盘腿扭腰法 / 111

感冒 / 113

☞ 相关经穴 / 113

☞ 小功法演示 / 114

按揉风府穴、大椎穴
和肩髃穴 / 114

擦人中穴 / 115

冷水洗脸、搓脸操 / 115

咳嗽 / 117

☞ 相关经穴 / 117

☞ 小功法演示 / 117

缩唇推墙蹬足操 / 117

咽喉运动法 / 118

怀中抱日 / 119

咽炎 / 120

☞ 相关经穴 / 120

☞ 小功法演示 / 122

3分钟颈椎按摩操 / 122

自我与他人搭配按摩

缓解操 / 123

点按曲池穴 / 125

呃逆（打嗝） / 126

☞ 相关经穴 / 126

☞ 小功法演示 / 127

4步缓解呃逆法 / 127

手口鼻耳按摩操 / 128

肺炎 / 129

☞ 相关经穴 / 129

☞ 小功法演示 / 130

拍胸吸气法 / 130

点按合谷操 / 131

点按神封操 / 132

心脏病 / 133

☞ 相关经穴 / 133

☞ 小功法演示 / 134

用嘴吐气法 / 134

按摩心包经 / 134

马步运球 / 135

甩手踮足 / 136

消化不良 / 137

☞ 相关经穴 / 137

☞ 小功法演示 / 137

促进消化按摩操 / 137

左右开弓 / 138

瞻前顾后 / 139

仰卧起坐法 / 140

膀胱炎 / 141

☞ 相关经穴 / 141

☞ 小功法演示 / 141

凯格尔运动法 / 141

活动足掌 / 142

腹股、肛门锻炼自疗法 / 142

蜻蜓点水 / 143

摇头摆尾操 / 144

慢性肾炎 / 146

☞ 小功法演示 / 146

狸猫上树 / 146

前列腺炎 / 147

☞ 小功法演示 / 147

提臀操 / 147

抖膝 / 148

叉腿 / 148

腹泻、腹痛 / 150

☞ 相关经穴 / 150

☞ 小功法演示 / 151

缓解慢性腹泻的

按摩操 / 151

便秘 / 152

☞ 相关经穴 / 152

☞ 小功法演示 / 153

按摩穴位小功法 / 153

辅助性治疗小功法 / 154

提肛腿脚运动 / 154

贫血 / 156

☞ 相关经穴 / 156

☞ 小功法演示 / 157

腿部穴位按摩操 / 157



腿脚运动术 / 158

简单易学的预防贫血操 / 159

低血压 / 160

☞ 小功法演示 / 160

腿部运动 / 160

升压保健操 / 161

啄击腿部 / 163

前后移动膝盖 / 164

高血压 / 165

☞ 相关经穴 / 165

☞ 小功法演示 / 165

预备动作 / 165

一组简单的降压操 / 166

伸展四肢 / 168

高脂血症 / 169

☞ 相关经穴 / 169

☞ 小功法演示 / 170

自我按摩降血脂 / 170

他人按摩降血脂 / 170

颈椎病 / 171

☞ 相关经穴 / 171

☞ 小功法演示 / 171

横拉颈部 / 171

背后“握手言和” / 172

抱头压肘肩 / 173

绕颈揪耳朵 / 173

肩周炎 / 175

☞ 小功法演示 / 175

坐姿臂部运动 / 175

爬墙术 / 176

更年期综合征 / 178

☞ 小功法演示 / 178

推抚足太阳膀胱经 / 178

吸气呼气法 / 178

第五章 保健强身小功法

滋阴壮阳 / 180

☞ 相关经穴 / 180

☞ 小功法演示 / 181

摩肾壮阳操 / 181

按揉大钟穴 / 182

舒经理气 / 183

☞ 小功法演示 / 183

顶天立地 / 183

毛巾操 / 184

扭转操 / 185

蹲起推墙 / 186

放气运动 / 187

醒脑提神 / 188

☞ 相关经穴 / 188

☞ 小功法演示 / 190

醒脑提神保健操 / 190

神清气爽益智操 / 191



头部保健按摩操 / 193

增强免疫力 / 196

☞ 小功法演示 / 196

十指交叉运动手操 / 196

屈伸手指运动 / 197

双手交叉运动 / 198

调养脏腑 / 199

☞ 相关经穴 / 199

☞ 小功法演示 / 203

循胃经养生疗疾

小功法 / 203

循脾经养生疗疾

小功法 / 205

循肝经养生疗疾

小功法 / 206

循肾经养生疗疾

小功法 / 207

强肾固本操 / 208

和胃健脾操 / 209

调理膀胱经 / 213

减压解乏 / 215

☞ 小功法演示 / 215

呼吸扩胸法 / 215

抖动手脚 / 215

手部瑜伽运动 / 216

第六章 美容美体小功法

美容养颜 / 218

☞ 相关经穴 / 218

☞ 小功法演示 / 219

祛皱 / 219

祛痘 / 219

改善气色 / 220

抗皱 / 222

祛斑 / 223

面部美容 / 224

亮发乌发 / 226

☞ 相关经穴 / 226

☞ 小功法演示 / 226

头部啄按操 / 226

头部穴位按摩操 / 227

美体纤身 / 228

☞ 小功法演示 / 228

美体按摩操 / 228

丰胸美体操 / 230



第七章 特殊人群保健小功法

久坐族 / 232

☞ 小功法演示 / 232

减压小功法 / 232

电脑族 / 234

☞ 小功法演示 / 234

解乏小功法 / 234

孕妇 / 236

☞ 小功法演示 / 236

对付妊娠反应

小功法 / 236

胸贴地猫式运动 / 237

利用家具做运动 / 238

前后推手运动 / 239

能量交流运动 / 240

夫妻背对背运动 / 241

下蹲练习 / 242

跪坐举臂练习 / 243

婴幼儿 / 244

☞ 小功法演示 / 244

促进智力发育的足部



按摩 / 244

全套足底按摩操 / 244

促进排泄的按摩 / 246

提高免疫力的按摩 / 247

让宝宝肌肤更细嫩的

按摩 / 249

按摩脊柱操 / 250

被动操运动 / 251

充满爱意的胸部

抚触法 / 252

第八章 简易传统小功法

五禽戏 / 254

㊟小功法演示 / 254

手型练习 / 254

起势调息 / 255

虎戏 / 256

鹿戏 / 259

熊戏 / 261

猿戏 / 264

鸟戏 / 266

收势 / 268

八段锦 / 271

㊟小功法演示 / 271

坐式八段锦 / 271

站式八段锦 / 274

养生操 / 277

㊟小功法演示 / 277

站立养生桩 / 277

咽津养生操 / 279

叩齿养生操 / 280

附录A 高清详解十四正经循行图 / 281

附录B 随时随地的经络养生法 / 296

附录C 中医之道论长寿秘笈 / 302



现代社会，快节奏的生活方式和沉重的社会生存压力，让我们的身心健康遭受了很大的损伤。如何衡量一个人身体和精神上的健康程度呢？相关专家给出了一系列健康测试小功法，供大家参考。

双手上下背后相握

步骤分解

站立，背部挺直，右臂贴耳上举、伸直，前臂向颈后方向弯曲，手心向内。左臂从后背下方向上弯曲，手心向外，与右手交握。换另一侧进行同样的测试（图①）。



动作要点

双手能否互相接触，以及接触的程度。健康状况良好者能双手完全握住。

测试结果

- ◎了解自己的肩部肌肉群、上臂肌肉群、上背部肌肉群的活动能力。
- ◎了解自己肩关节、肩胛骨的活动范围。
- ◎了解自己驼背的程度（只有胸腔充分扩张才能双手互触）。

反握手腕胸前翻转

步骤分解

- ① 双手在体前平举，手背相对后手腕上下交叉，使掌心相对，十指相握（图②）。
- ② 弯屈肘部，将交叉相握的双手由下向胸部方向翻转（图③）。
- ③ 再将交叉相握的双手由胸部向上、向外翻转，伸直（图④、图⑤）。



动作要点

2

在翻转后，双肘是